



## ◆◆◆◆◆ غراتان بالكفتة و الجبن ◆◆◆◆◆

### Gratin à la viande hachée et au fromage



**المقادير :**  
 - 1 كغ من الكفتة بالتوابل  
 - 100 غ من الجبن  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نضع نصف مقدار الكفتة في أنية فرن مدهونة بالزبدة ثم نضيف فوقها شرائح الجبن.  
 نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن.  
 نرش بالتبليز المحمص و الطحون ثم بالقرن.  
 ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة.

1

## ◆◆◆◆◆ غراتان بالسّمك ◆◆◆◆◆

### Gratin aux poissons



**المقادير :**  
 - 500 غ من سمكة السمك الأبيض  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نقطع سمكة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و نسلقها مع القشرون في أنية فرن ثم نرش الكتل بالثمن و الأبرار.  
 نضع صليصة الأبرار على شكل متساو. نرش بالثمن القشرون ثم نسلق الأنية إلى القرن الساخن درجة حرارته 200° مدة 30 دقيقة.  
 يقدم ساخنًا.

2

## ◆◆◆◆◆ غراتان المقرّنة بالسّمك ◆◆◆◆◆

### Gratin de pâtes aux poissons

**المقادير :**  
 - 500 غ من المقرّنة الكرونة  
 - 300 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نغلي الماء في كاسرول. نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرّنة مدة 10 دقائق، نصفيها و نسلق بها جانبا.

نغلي الثومون مع الزبدة مدة 2 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الأبرار ثم نحرّكه بملعقة خشبي بغير الماء كليا.

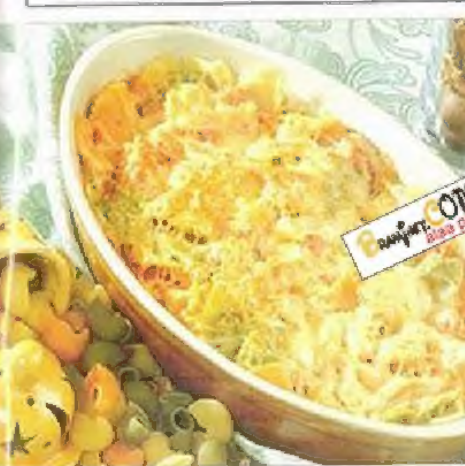
نغلي الماء في خنجرة. على نار هادئة، نصفيها و نلغلي صليصة موصى و نلغلي ثم نسلق الجبار مدة 15 دقيقة و نصفيها.

نلغلي الجبار المسلوقي إلى قطع صغيرة نضعها في أنية مع القشرون ثم نضيفها إلى صليصة الصلصة و نلغلي جيداً.

في إناء كبير، نخلط كلاً من المقرّنة المسلوقة و الصليصة مع السمك ثم نضع الكتل في أنية القرن. نرش بالثمن القشرون و نلغلي القرن مدة 15 دقيقة إلى أن يدوب الجبن و ينضج. نقدم هذا الطبق ساخنًا.

3

**المقادير :**  
 - 500 غ من المقرّنة الكرونة  
 - 300 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم



4



## ◆◆◆◆◆ غراتان لفائف الصول بالسبانخ ◆◆◆◆◆

### Gratin de soles roulés aux épinards



#### المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- صلصة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبرة
- 1 كيلج من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القشرون المكشور
- 5 ملاعق كبيرة من التخمعة الطرية
- صلصة مصفوفة من التخمع (مباريكا)

#### التحضير :

- 100 غ من الجبن الشروم

#### طريقة التحضير :



نغسل السبانخ، نغسلها و نقطعها. غطيه، الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبرار، نحرك إلى أن يتبخر الماء، نحفظها بها جانباً.



نرش شرائح الصول بالملح و الإبرار ثم نلفها بمقدار قطعة صابرة من السبانخ و حبة من القشرون، نصلفها بمقدار في أنية فرن.



نخلط القشرون الطرية مع التخمع ثم نخرج التخمع بشكل متوازن على لفائف السمك.



نرش الجبن الشروم و نخلط الأنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.

7

## ◆◆◆◆◆ غراتان بالباذنجان ◆◆◆◆◆

### Gratin aux aubergines



#### المقادير :

- جبستان من الماعن
- زيت للقلي
- ملح
- صلصة التخمع والكشنة
- 63 الصلصة
- صلصة البيناماييل
- 62 الصلصة
- 100 غ من الجبن الشروم

8

#### طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان و نشوحه بالخلول إلى شرائح رقيقة، نغسلها في الزيت مع رشها بقليل من الملح و نغسلها بوشمها فوق ورق التشميف، في أنية فرن فوريين أو أنية فرن كبيرة نصلف، على شكل طبقات، كلاً من شرائح الباذنجان و صلصة التخمع بالكشنة مع الإبرار بزرع شرائح من الباذنجان.



نضيف طبقة من صلصة البيناماييل.



نصقف شويحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل أنية ثم نشيف فوقهما صلصة البيناماييل.



نرش الجبن الشروم و نخلط الأنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 200°، مدة 20 دقيقة. تقدم هذا الطبق ساخناً.

9

## كريب بالقمرن

Crêpes aux crevettes



### المقادير :

- 300 غ من القمرن المفروم
- 140 غ من الصلصة للصلصة
- 20 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل :
- 50 غ من الجبن المبروم

### طريقة التحضير :



الصلصة :  
في كاسرون فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البشاميل ثم نضيف إليها القمرن و الزبدة، نحرك إلى أن يشهى القمرن.



نيسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الصلصة و نلفه نحصل على قضيب. نصلف الشبان في صليحة فرن مدفونة بقليل من الزبدة.



نفرغ النصف الثاني من صلصة البشاميل على قضبان الكريب، نرشها بالجبن المبروم و ندخل الصليحة إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة.

نقدمه فور إخراجها من الفرن.

11

## جراتان باللحم المدخن

Gratin aux roulés de jambon

### المقادير :

- 4 بيضات
- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- 20 غ من الزبدة
- للصلصة :
- 100 غ من الجبن المبروم
- صلصة البشاميل :
- 62 الصلصة

### طريقة التحضير :



للتصغير المشوية، نعلق البيض، نضعه في الماء البارد و نقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة. نضعها في صحن مع البصل و نصف كمية صلصة البشاميل ثم نخلط الكل.

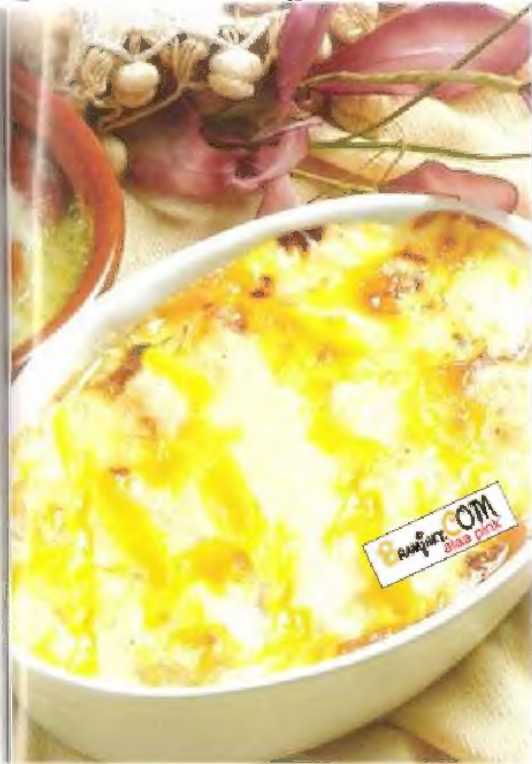


نيسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الصلصة ثم نلفها على شكل قضيب. نصلف في أنية فرن مدفونة بقليل من الزبدة. نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.



نفرغ باقي صلصة البشاميل على شرائح اللحم المدخن، نزين بأعطر الفلفل و قرش الجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن، نقدمه ساخنًا.

12





*Gratin aux haricots verts et aux champignons*

- 500 غ من الفواكه الخضراء
- 60 غ من الزبدة
- فستق خام مهروستان
- سنج و إيزاب
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

- 200 غ من الطحطر الطحطري

صلصة البشاميل:

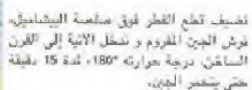
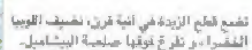
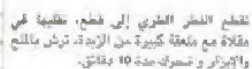
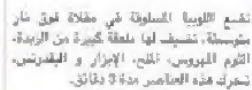
أطبخ الصلصة 40

الفرن 10

- 150 غ من الجبن المفروم



تتمتع برؤوس النوبيا الخضراء من الجانبين لتتمكن من إزالة الغبوظ المزعجة ثم تقطعها،  
تغسلها جيداً و تسحقها في ماء مقلى و تملح لمدة ١٥ دقائق تقريباً ثم تغسلها.



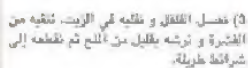
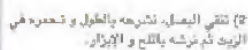
14

### Gratin du chef



• حيلة كبيرة من الشرع  
• حيلة كبيرة من البصير  
• حيلة بين الناس  
• حيلة صوفية من الصوفاء  
• حيلة بنو سبقة من النور  
• حيلة كبرى من البرية  
• حيلة من الحرام  
• حيلة صوفية

١) نغسل اليافانجيان ونقطعها إلى شرائح طويلة ثم نغليه في الزيت بعد وضعه بقليل من الملح لتسقية قوتى ورقى التنشيل.



17



9) نضيف باقي الكتلل و اللحم ثم صلصة البشاميل.



8) نضع البيض المسروق على شكل دوائر نصفها فوق شرائح اللحم.



10) نلقي القزق، نضعه دوائر نثقيها في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البشاميل. نغطي الكل بشرائح البانجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.  
11) نرش بالجبين المبروم، ندخل الآتية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 20 دقيقة تقريباً.  
بلدق سافنا.

10



نلقي البشاميل، نضعها على شكل دوائر و نضعها في ماء مملح ثم نصفها.  
نلقي الجزر، نضعه على شكل دوائر و نضعه في ماء مملح ثم نصفها.  
4) نصف البانجان على حافة آنية الفرن، في لحد هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البشاميل.  
5) نضيف دوائر الجزر و نضع مقياس مملحتين من صلصة البشاميل ثم نضع فوقها البيض المبروم.



نضع شريحة اللحم إلى شرائط رفيعة نلقيها في الزيت مع رشها بالخل و الإبرار.  
7-8) نضع نصف شرائط الطلل و نضع مرة أخرى مقياس مملحتين من صلصة البشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.

18

## ◆◆◆◆◆ غراتان البطاطس و الطماطم ◆◆◆◆◆ Gratin de pommes de terre et de tomates

المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- مئتان من الطماطم
- ملح و إبرار بحسب الطوق
- 300 غ من الجبن المبروم
- 4 فصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المبروم
- ملحقة كبيرة من الزيت المص و اللحمون



طريقة التحضير :  
نغسل البطاطس، نقشرها، نضعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفها.



نغسل الطماطم، نقشرها و نضعها إلى دوائر. نصفها إلى آنية قرون و نضيف لها قطعاً صغيرة من الزيت.  
في آنية، نخلط الثوم مع البقدونس، الملح و الإبرار ثم نضع قليلاً من هذا الخليط وسط كل دائرة طماطم و نضع باقي الخليط.



نضع البطاطس المسلوقة فوق الطماطم بشكل منتظم.



نرش ببالي خليط البقدونس ثم بالجبن المبروم.



نضيف الجبن المبروم و الملحون و ندخل الآتية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.

21



20



#### طريقة التحضير :



نقشر البطاطس، نقسلها و نضعها إلى مكعبات صغيرة ثم نلقها في الزيت إلى أن تتحمر. نضعها فوق ورق التشيف و نرشها بالبح.



نقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس. نضع مكعبات البطاطس و الكاشير في أنية فرن مدفوعة بالزبدة. نضع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الأنية.



نرش بالبقسوس و بالبحن المقروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يشهي البيض و يتحمر البحن.

23

#### طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



نضيف الطحينة الطرية إلى صلصة البشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيداً.



في أنية فرن مدفوعة بالزبدة نضع على شكل طبقات هذه المادير كالآتي  
• طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الأنية)  
• نبيدة فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم والكفتة ثم ندهن بطبقتين كبيرتين من صلصة البشاميل.  
• نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نرفع باقي صلصة البشاميل بالكفتة.



نرش البحن المقروم و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه اللازاتان. يقدم هذا الطبق ساخناً.

25

### ♦♦♦♦♦ غراتان بالبطاطس و البيض ♦♦♦♦♦ Gratin aux frites et aux oeufs

#### المقادير :

- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملحقة كبيرة من البقسوس
- لتزيين :
- 100 غ من البحن المقروم



22

### ♦♦♦♦♦ غراتان اللازان ♦♦♦♦♦ Gratin de lasagne

#### المقادير :

- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملحقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الطحينة الطرية
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل :
- أنظف الصفحة 62



## قوق في الفرن

### Artichauts au four

#### المقادير :

- 2 كغ من القوق
- عصير حامض
- نصف حامضة طرية
- 70 غ من المعطر الأصفر
- 50 غ من الزبدة
- ملح و إيزار
- 100 غ من شرائح اللحم للفرن (مقطع قطعاً صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل (انظر الصفحة 62)
- لتزين :
- 80 غ من الجبن المبروم



36

#### طريقة التحضير :



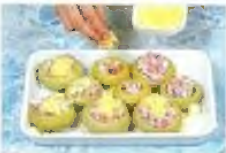
نقّي القوق جيداً و تجوّفه من الوسط بمعلقة صغيرة، نضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يفسد.  
بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء، مملح مع نصف حامض.



نغسل البطر - نضعه و نحمّره لمدة بقليل في معلقة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح و الإيزار.  
في إناء، نخلط جيداً كلا من قطع اللحم الطحين و البطر الحمر مع صلصة البيشاميل.



نقطع الزبدة إلى مكعبات و نوزعها فوق أنية القوق. نصلف القوق و نملؤه بالحشوة.



نرش كل حبة فوق بقليل من الجبن المبروم ثم ندخله الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر - يقدم ساخناً.

37

#### طريقة التحضير :



نغسل البطر الصيني في الماء الساخن - عندما يتفقد، نغسله جيداً و نخلّجه قليلاً صغيراً في معلقة فوق نار متوسطة، فنسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، البطر الصيني، الملح و التوابل، نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نلصق الكفتة.



نيسه قليلاً من الحشوة فوق كل كريب، تأخذ كل إثنين و نضع واحداً فوق الآخر ثم نلتصقهما جيداً على شكل قضيب.



نطعمهما دوائر و نصلفها في أنية فرن ثم نخرج فوقها صلصة البيشاميل.



نرش بقليل من الجبن المبروم و نسلقها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يتوب الجبن و يتحمر.  
يقدم ساخناً.

38

## كريب ملفوف بالكفتة

### Crêpes roulées à la viande hachée

#### المقادير :

- 10 غ من البطر الصيني الأسود
- ملحنتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المبروم و المعطر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إيزار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكسبون
- 1/4 ملعقة صغيرة من التحميرة
- الكريب :
- البطر الصفحة 62
- صلصة البيشاميل :
- البطر الصفحة 62
- لتزين :
- 100 غ من الجبن المبروم





### Gratin aux brocolis

- ١ - كلف من الموكلي  
500 غ من سراجين علم الجراح  
٢ - سلعته من الزئبق  
٣ - ملح و إراا  
٤ - حبة بعض كبيرة  
٥ - ثلاث إرااين كبيرة من الزئبق  
٦ - صلب الجندرية  
٧ - صلب الجندرية  
٨ - صلب الجندرية  
٩ - صلب الجندرية  
١٠ - صلب الجندرية  
١١ - صلب الجندرية  
١٢ - صلب الجندرية  
١٣ - صلب الجندرية  
١٤ - صلب الجندرية  
١٥ - صلب الجندرية  
١٦ - صلب الجندرية  
١٧ - صلب الجندرية  
١٨ - صلب الجندرية  
١٩ - صلب الجندرية  
٢٠ - صلب الجندرية  
٢١ - صلب الجندرية  
٢٢ - صلب الجندرية  
٢٣ - صلب الجندرية  
٢٤ - صلب الجندرية  
٢٥ - صلب الجندرية  
٢٦ - صلب الجندرية  
٢٧ - صلب الجندرية  
٢٨ - صلب الجندرية  
٢٩ - صلب الجندرية  
٣٠ - صلب الجندرية  
٣١ - صلب الجندرية  
٣٢ - صلب الجندرية  
٣٣ - صلب الجندرية  
٣٤ - صلب الجندرية  
٣٥ - صلب الجندرية  
٣٦ - صلب الجندرية  
٣٧ - صلب الجندرية  
٣٨ - صلب الجندرية  
٣٩ - صلب الجندرية  
٤٠ - صلب الجندرية  
٤١ - صلب الجندرية  
٤٢ - صلب الجندرية  
٤٣ - صلب الجندرية  
٤٤ - صلب الجندرية  
٤٥ - صلب الجندرية  
٤٦ - صلب الجندرية  
٤٧ - صلب الجندرية  
٤٨ - صلب الجندرية  
٤٩ - صلب الجندرية  
٥٠ - صلب الجندرية  
٥١ - صلب الجندرية  
٥٢ - صلب الجندرية  
٥٣ - صلب الجندرية  
٥٤ - صلب الجندرية  
٥٥ - صلب الجندرية  
٥٦ - صلب الجندرية  
٥٧ - صلب الجندرية  
٥٨ - صلب الجندرية  
٥٩ - صلب الجندرية  
٦٠ - صلب الجندرية  
٦١ - صلب الجندرية  
٦٢ - صلب الجندرية  
٦٣ - صلب الجندرية  
٦٤ - صلب الجندرية  
٦٥ - صلب الجندرية  
٦٦ - صلب الجندرية  
٦٧ - صلب الجندرية  
٦٨ - صلب الجندرية  
٦٩ - صلب الجندرية  
٧٠ - صلب الجندرية  
٧١ - صلب الجندرية  
٧٢ - صلب الجندرية  
٧٣ - صلب الجندرية  
٧٤ - صلب الجندرية  
٧٥ - صلب الجندرية  
٧٦ - صلب الجندرية  
٧٧ - صلب الجندرية  
٧٨ - صلب الجندرية  
٧٩ - صلب الجندرية  
٨٠ - صلب الجندرية  
٨١ - صلب الجندرية  
٨٢ - صلب الجندرية  
٨٣ - صلب الجندرية  
٨٤ - صلب الجندرية  
٨٥ - صلب الجندرية  
٨٦ - صلب الجندرية  
٨٧ - صلب الجندرية  
٨٨ - صلب الجندرية  
٨٩ - صلب الجندرية  
٩٠ - صلب الجندرية  
٩١ - صلب الجندرية  
٩٢ - صلب الجندرية  
٩٣ - صلب الجندرية  
٩٤ - صلب الجندرية  
٩٥ - صلب الجندرية  
٩٦ - صلب الجندرية  
٩٧ - صلب الجندرية  
٩٨ - صلب الجندرية  
٩٩ - صلب الجندرية  
١٠٠ - صلب الجندرية

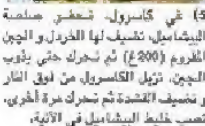


## گزاراتان بالصول

- 3 حبات متوسطة من البصل الطرس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبد
- 500 غ من شرائح الجول
- صلح و ليزار
- علف صغيرة من الشفيمة الجارية (300 غ)
- نمرس من أوقات اليوم
- فلفل من الثرة محكوكة



التربية والتدريب:



طريقة القياس:



## ♦♦♦♦♦ غراتان بالخضار ♦♦♦♦♦ Gratin aux légumes



**المقادير :**

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- قليل من الزعفران اللون
- 100 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن القوي

♦ نغلي البصل، نسلقه و نلشعه إلى شرائح ثم نلقه في الزيت حتى يصبح لونه شامقاً.  
♦ نسلق القرنبيط، نلشقه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلي و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيها.  
♦ نلعل البصل، نلشقه و نلشعه إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلي.  
♦ في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 80 غ من الزبدة و نضيف كلاً من البصل، القرنبيط، البصل المحمر، الملح، التخمير، التخميرة و الزعفران، نحرك مدة 5 دقائق حتى نمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار.  
♦ نضع الخليط في أنية فرن، نرش بالجبنة و نلصقها بالخبز المحمص مع إضافة أوبع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الأنية، ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 20 دقيقة.

35

### طريقة التحضير :



نسلج جبنة أوراق القرنبيط، نسلقها مدة 10 دقائق في ماء مغلي و مملح، نلصقها في ماء مغلي و مملح، نلصقها في ماء مغلي و مملح، نلصقها في ماء مغلي و مملح.



**الحشوة :**  
نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيها و نلصقها به حتى يبرد.  
في إناء، نلصق كلاً من الكفتة، الأرز، البصل، الخبز، البقدونس، الملح، الإبرار و الصمغاطم المحمصة.



نضع مقاييس مقننتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرفس، نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نلصقها في أنية فرن.



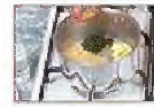
نفرغ زلابة من صلصة الصمغاطم على لكافة الكرفس، نلصقها بالجبنة المبرومة و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة، نلصقها في الفرن.

37

## ♦♦♦♦♦ غراتان بالبسباس ♦♦♦♦♦ Gratin aux fenouils

**المقادير :**

- 80 غ من الزبدة
- 1/2 كغ من شاي من قنبر الحصص و التخمير
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران الأبيض
- ملح و إبرار
- 100 غ من الجبن القوي



في كاسرول فوق النار، نلصق كلاً من الزبدة، الخبز المحمص و التخمير، الملح، الإبرار، نلصقها لمدة 10 دقائق، نلصقها في ماء مغلي و مملح، نلصقها في ماء مغلي و مملح، نلصقها في ماء مغلي و مملح.



نلعل البسباس جيداً، نلصقها إلى شرائح رقيقة نلصقها بشكل منتظم في أنية فرن ثم نلصق عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى تنضج، نلصقها بالبسباس بالجبنة المبرومة فور إخراجها من الفرن، وندم ساجتها.



## ♦♦♦♦♦ غراتان الكرنب المحشو ♦♦♦♦♦ Gratin de chou roulé

**المقادير :**


- زهرة كرفس الكرفس
- الحشوة :
- زلابة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بمون نوبل
- حبة متوسطة من البصل المحمر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفص
- ملح و إبرار
- جبنة من الصمغاطم محمصة
- صلصة الصمغاطم
- 63 أكلار المسحوق
- التخمير :
- 100 غ من الجبن القوي




36



◆◆◆ غراتان بالبطاطس والكفتة ◆◆◆



♦♦♦ ثمراتان القرع الحشو ♦♦♦



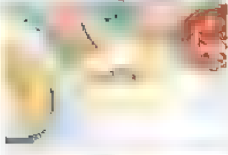
طريقة التحضير :



في مقلاة سمي طابق الدجاج و تهرتك في نفس الوقت. بعد مرور 3 دقائق نقلب للتأكد من أن الشوك حتى يخرج منها اللحم.



نضع كلا من البقايا التي وضع سمي 2 سم ثم جبه الموز ريبلا إلى مكعبات صغيرة.



نضع وسط كل كريب شيلا من التفتايل و مكعبات حتى الموز ريبلا ثم نلفه حولها لنحصل على كريب محشو. نطبخ للخبز و نضع الجب الآخر في «نه نرس متفوفة قليل من الزيت».



نضع في مقلاة بالشفة المطرية و نرش بالخبز للخبز ثم نرش الآلة إلى نرس ساجي بدرجة حرارة 180° لمدة 25 دقيقة. يقدم ساخنا.

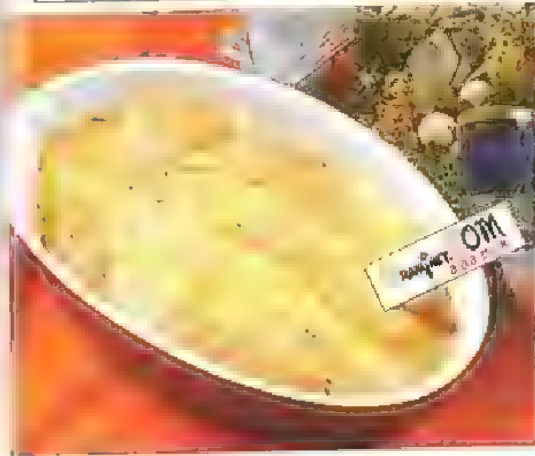
12

## ♦♦♦♦♦ كراتان الكريب بالنقانق و الجبن ♦♦♦♦♦

Crêpes aux saucisses et au fromage

المقادير :

- 500 غ من تفاف الدجاج	- كريب :
- 150 غ من جبنة الموزريلا	- أنظر الصفحة 12
- 10 غ من الزبدة	- لتتزين
- 6 ملاعق كبيرة من البصل المطبوخ	- 100 غ من الجبن المبروم



42

## ♦♦♦♦♦ كراتان الخضار المحشوة ♦♦♦♦♦

Gratin de légumes farcis

- 10 غ من شرائح البصل المحشي	- 4 حبات من الفطر
- 10 ملاعق كبيرة من السمسم	- 3 حبات من الباذلج
- 10 غ من البصل	- 1 حبة من البصل
- 10 غ من البصل	- 1 حبة من البصل
- 10 غ من البصل	- 1 حبة من البصل
- 10 غ من البصل	- 1 حبة من البصل
- 10 غ من البصل	- 1 حبة من البصل
- 10 غ من البصل	- 1 حبة من البصل



نضع البصل في ماء مغلي و نطبخ لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه. نضع في إناء كلا من الكبداء البزر البصل البقدونس البصل و البزر.



نغسل الخضار جيدا و نغسلها ثم نجففها في الفرن. نضع صلصة الصمغ في إناء نرس ساجي نحضر البقدونس البصل و نصفيها نغسلها فوق صلصة الصمغ.



نرش الخضار بقليل من الزيت البوم ثم نضعها في الفرن لمدة 30 دقيقة. نغسلها في إناء نرس ساجي نحضر البقدونس البصل و نصفيها نغسلها فوق صلصة الصمغ.

14



44





أجبر شروعا الكذب بضع في البكلا من  
الخير، أبعدوس، بضع القصيرة، الكون، التوم  
المرات وعسير الحاضر ثم شاة جدا  
من سرفح بكذ في الشروعا هذه تكف صناعة  
في سلاجة ثم يغطيها بشفق من أحمر يجب  
عدها بين يمين لإزالة منس من البقية



علي الطريق من ايجي (3) يجب ان نركب هذه  
الراكب علي ساركي لا نركب ساركي (3) نركبها  
عندما نركبها.



نفسه وروى اللان، وضع عليه مقدار ملحفة كبيرة  
من الكبد، لشرقة ولد وروى اللان، من الكبد  
ثم تصفقه، وجوز جنب الآخر في أنه روى منه  
يظن من الرعدة



نفسه لم ينجح الزودة و تفرغ صلصلة الطمانين على  
نقاسه اللار.



أوش مالجي أندروم و نورج عطيق الزوده سن لحاف  
 يلاور ش مدخل الألية الي القوت ساطن (180°)  
 مجلة 13 دقعه.

### دراسة التحضير:



در ایام بی التعمیر



الشيخ الدكتور محمد بن عبد الله بن باقر  
مفتي الجمهورية الإسلامية في مصر



بحثهم القسوة الصخرية مع الت، و يفرغ  
بقلع ثم توشى بالبحر المعروف و مدح  
لاية لفرس مستأجر (200) عدة 40  
سنة تعريب. يقدم ساهناً.

إفادته: يمكن تمويل القشوة الطرية مع الشا بصفة  
بمباشرة، انظر لصفحة 62

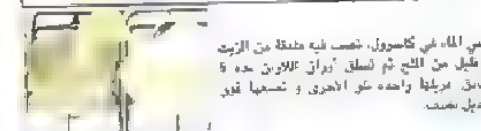
### اللازان بالكبد

### Le signe au soir



الکعبه دیر

- ١ - ٢ من القرآن  
٣ - ٤ من القرآن  
٥ - ٦ من القرآن  
٧ - ٨ من القرآن  
٩ - ١٠ من القرآن  
١١ - ١٢ من القرآن  
١٣ - ١٤ من القرآن  
١٥ - ١٦ من القرآن  
١٧ - ١٨ من القرآن  
١٩ - ٢٠ من القرآن  
٢١ - ٢٢ من القرآن  
٢٣ - ٢٤ من القرآن  
٢٥ - ٢٦ من القرآن  
٢٧ - ٢٨ من القرآن  
٢٩ - ٣٠ من القرآن  
٣١ - ٣٢ من القرآن  
٣٣ - ٣٤ من القرآن  
٣٥ - ٣٦ من القرآن  
٣٧ - ٣٨ من القرآن  
٣٩ - ٤٠ من القرآن  
٤١ - ٤٢ من القرآن  
٤٣ - ٤٤ من القرآن  
٤٥ - ٤٦ من القرآن  
٤٧ - ٤٨ من القرآن  
٤٩ - ٥٠ من القرآن  
٥١ - ٥٢ من القرآن  
٥٣ - ٥٤ من القرآن  
٥٥ - ٥٦ من القرآن  
٥٧ - ٥٨ من القرآن  
٥٩ - ٦٠ من القرآن  
٦١ - ٦٢ من القرآن  
٦٣ - ٦٤ من القرآن  
٦٥ - ٦٦ من القرآن  
٦٧ - ٦٨ من القرآن  
٦٩ - ٧٠ من القرآن  
٧١ - ٧٢ من القرآن  
٧٣ - ٧٤ من القرآن  
٧٥ - ٧٦ من القرآن  
٧٧ - ٧٨ من القرآن  
٧٩ - ٨٠ من القرآن  
٨١ - ٨٢ من القرآن  
٨٣ - ٨٤ من القرآن  
٨٥ - ٨٦ من القرآن  
٨٧ - ٨٨ من القرآن  
٨٩ - ٩٠ من القرآن  
٩١ - ٩٢ من القرآن  
٩٣ - ٩٤ من القرآن  
٩٥ - ٩٦ من القرآن  
٩٧ - ٩٨ من القرآن  
٩٩ - ١٠٠ من القرآن



نفسى الماء، في كاسرول، نصب فيه طبقة من الزيت و قليل من الملح ثم نسلق فوق النار الاولى مدة 5 دقائق بربلنا واحدة نحو الاخرى و نضعها فوق صندل نضبت.

♦♦♦♦♦ الدجاج بالموزاريلا

### Poulet à la mozzarella



## المقاصد:

- ١٧ غ من جبلة الجوز لا  
 - صمغ دجاج  
 ١٨ غ من الجوز لا  
 - بامغسان كندبري من صمغ الجوز لا  
 - نصلي من الصمغ الجوز لا  
 ١٩ غ من الصمغ الجوز لا  
 - صمغ دجاج  
 ٢٠ غ من الصمغ الجوز لا  
 - صمغ دجاج

#### طريقة التحضير :



نسلق البسباس و نسلقه شرائح رقيقة.  
نضعها في صقلا، على نار هادئة، نملأها  
مع الزيت و الماء، ثم نرش بقليل من الملح  
و الإيثار، نحرك حتى يطهى البسباس  
و يتغير لونه مدة 15 دقيقة تقريبا.



نحتفظ بالبسباس المحمر في صحن حتى  
يبرد قليلا، نوسط شريحة اللحم المدخن  
و نضع عليها مقدار ملعقة كبيرة من  
البسباس، ثم نلفها على شكل سيجار لنصفه  
في اثية قوت.



نرغ صلصة البشاميل بشكل متساوي.



نرش بالهين المقروم و نسلق الأتية للفرن  
درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة.  
نقدم هذا الحرق مرققا بسلطة باردة.

51

#### ◆◆◆◆◆ شرائح اللحم المدخن بالبشباس ◆◆◆◆◆

##### Gratin de roulé de jambon au fenouil

#### المقادير :

- 1 كغ من البسباس
- ملحقات كبريتان من الزبدة
- نصف كيلو صغير من اللحم
- صلح و إيثار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن
- 100 غ من الحين المقروم
- 62 أنكر الصلصة
- 2 قلوبين



#### طريقة التحضير :



نغسل الفرع، نزيل له الرأس العلوي  
و نغسله دوائر، نرشه بالملح و نقلب في  
حمام زيت ساخن ثم نضعه فوق ورق  
النشيد ليتشرب الزيت.



نغسل حبات الجليانة و نسلقها في ماء  
ملح و مائي مدة 15 دقيقة.  
نغسل الجزر و البطاطس، نسلقهما،  
نقطعها إلى قطع صغيرة و نسلقها  
في ماء مالح و صلح مدة 10 دقائق  
ثم نضيفها.  
في اثية قرن مبدونة بقليل من الزبدة  
نضع هذه الخضير مع البصل المحمر.



نصنف دوائر الفرع فوق البصل بشكل  
مرتب و مستقيم.



نخلق البيش مع قليل من الملح و نقرنه  
فوق الخضير، نضع مكعبات من الزبدة  
في جوانب الأتية ثم نضعها إلى الفرن  
المسخن (200°) حتى يطهى البيش  
وذلك مدة 15 دقائق تقريبا.

53

#### ◆◆◆◆◆ غراتان بالخضير ◆◆◆◆◆

##### Gratin aux légumes



#### المقادير :

- 3 حبات من الفرع
- صلح
- زيت للشلي
- زلاله صغيرة من حبات الجليانة
- حبات من الجزر
- حبات من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبات من البصل مشرحتان بالطويل
- و محمرتان في الزيت
- 2 بيضات

52



#### طريقة التحضير :



يغسل البطاطس، تنقيها، تقشعها و تسلقها ثم يسلقها بالطبخة اليدوية أو تسحقها على سحرة و تمسكها بالشوكة، تضيف لها الملح و البيسطين ثم تخلط الكل جيدا.



نشر البصل، نقسه و تقطعه إلى شرائح. تقطع شرائح اللحم إلى شرائح رقيقة و تقلي الكلى في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبرار ثم تحرك إلى أن يطهى اللحم.



نفرغ نصف كمية البطاطس المطبوخة في أنية فرن مدفونة بالزبدة. نيسطه جيدا بالملح ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البصل.



نفرغ النصف القلبي من البطاطس المطبوخة و نيسطه. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبين الممزوج ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى 25 دقيقة.

55

### ◆◆◆◆◆ غراتان بالبطاطس و شرائح اللحم ◆◆◆◆◆ Gratin aux pommes de terre

#### المقادير :

- 2 كغ من البطاطس
- بيشتان
- جبشان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر الغنية
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- للتنزين :
- 100 غ من الجبن الممزوج (Gruyère)



54

#### طريقة التحضير :



يغسل الباذنجان، نزيل له الرأس الطوي و نشرجه على الطول، نقليه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضع فوق ورق التشفير.



نطبخ شرائح الديك الرومي بالفرن الساخن، نؤكلها باليد إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح و الإبرار.



نضع كل شريحة لحم في البيض المصفوق ثم نمسكها في الفيز المصنوع و المصفوق و نقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.



نصف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متساو في أنية فرن مدفونة بالزبدة، نرش بالجبين الممزوج ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) لمدة 15 دقيقة.

57

### ◆◆◆◆◆ غراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ◆◆◆◆◆ Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde

#### المقادير :

- 1 كغ من الباذنجان
- زيت لفتش
- 1 كغ من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبرار
- بيشتان مسلوقة
- 6 ملاعق كبيرة من الفيز المصنوع و المصفوق
- قليل من الزبدة لدهن أنية الفرن.
- للتنزين :
- 100 غ من الجبن الممزوج



56

## غرّاتان بالسبانخ

Gratin aux épinards



### المقادير:

- مائة من السبانخ
- 80 غ من الترمه
- فحسان مهبوسان من اللحم
- 100 غ صغيرة من القزير و البقدونس
- قليل من الترمه
- ملح و إيزار
- شرائح الجبن
- 10 حبات الشويه
- بيضتان
- 50 غ من الجبن للاروم

58

## غرّاتان بمخ الخروف

Gratin aux cervelles d'agneaux



### المقادير:

- 1 كغ من صناع اللحم
- صلصة التلمسانيم
- أنطر الصصمة 63
- للترتين
- بيلعقة كبيرة من السلمونين

60

### طريقة التحضير:



يغسل السبانخ جيدا، فدهيا تُشَف ثم تغلعا. تدب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، تضع قطع السبانخ، اللحم، القزير، البقدونس، الترمه (حسب الذوق) ثم الملح. تحرك باستمرار إلى أن يتغير لاء، كذا ثم خزيل من فوق النار.



نوزع كمية السبانخ في أنيتي فرن فرنيتين و نجوف الوسط لتضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة، نقطع شرائح الجبن إلى مستطولات و نضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيض.



تصفل حبات الأشوية فوق مستطولات الجبن.



نضع البيض في الوسط.



نوش والتجبن للاروم و نغطي الأنية بورق الألومنيوم ثم ندخلها قليلا إلى الفرن كي ينضج البيض، يقدم ساخنا.

59

### طريقة التحضير:



يغسل المخاخ، نسلقها في ماء على لمدة 9 دقائق و نصفيها.



ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.



نصفل قطع المخاخ في أنية فرن ثم نصيف لها صلصة التلمسانيم.



نوش بالبقدرتين المقطع و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

61



## صلصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 300 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح وإبرار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (مستبدل)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البشونين المصفر



تغلى الطماطم، نرشها و نترك البذور ثم نلعبها إلى قطع صغيرة في كاسرول، نقليها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإبرار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البشونين. نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة.

## صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

المقادير :

- حبة وصل مطروحة
- بهاريل كبيرة من زيت اللبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- 300 غ من الطماطم
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ورقلة سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (مستبدل)
- ملعقة صغيرة من الزعفران الهامس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح وإبرار
- 300 غ من الكفتة



في مقلاة على نار هادئة، نلقي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت، نضيف كلاً من الثوم، الطماطم (مغسولة، مفقاة و مقطعة قطعاً صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الإبرار، مركز الطماطم، الملح و الإبرار، نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نشويك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة و يتغير ماء الصلصة.

63

## الكريب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- 1/2 لتر من الحليب
- قبضة من الإبرار
- قبضة كبيرة من الزبدة اللينة
- قبضة من الملح
- 150 غ من الدقيق



بخلابة كهرش نخلط كلاً من الحليب، البيض، الملح، الإبرار، الزبدة و الدقيق. في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، نلغ مقدار مفرقة من الخليط، نعمل المقلاة لينتشر الخليط و يأخذ شكلاً دائرياً، نحضر الكريب من الجيتن، نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

## صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- 1/2 لتر من الحليب
- 1/2 لتر من الزبدة
- ملح و الإبرار الأبيض
- قبضة من الكزبرة المشوكة



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيداً مدة دقيقتين، نغري الحليب تدريجياً دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبرار و الكزبرة و نستمر في التحريك حتى يغد الخليط ثم نؤله من فوق النار.

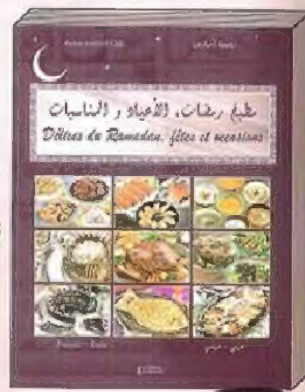
62



## \*\*\*\*\* فهرس \*\*\*\*\*

01	كروان بالصلصة	02	كروان الكريب المحشو
03	كروان بالصلصة و الحن	04	كروان بالصلصة و الحن
05	كروان بالصلصة و الحن	06	كروان بالصلصة و الحن
07	كروان بالصلصة و الحن	08	كروان بالصلصة و الحن
09	كروان بالصلصة و الحن	10	كروان بالصلصة و الحن
11	كروان بالصلصة و الحن	12	كروان بالصلصة و الحن
13	كروان بالصلصة و الحن	14	كروان بالصلصة و الحن
15	كروان بالصلصة و الحن	16	كروان بالصلصة و الحن
17	كروان بالصلصة و الحن	18	كروان بالصلصة و الحن
19	كروان بالصلصة و الحن	20	كروان بالصلصة و الحن
21	كروان بالصلصة و الحن	22	كروان بالصلصة و الحن
23	كروان بالصلصة و الحن	24	كروان بالصلصة و الحن
25	كروان بالصلصة و الحن	26	كروان بالصلصة و الحن
27	كروان بالصلصة و الحن	28	كروان بالصلصة و الحن
29	كروان بالصلصة و الحن	30	كروان بالصلصة و الحن
31	كروان بالصلصة و الحن	32	كروان بالصلصة و الحن
33	كروان بالصلصة و الحن	34	كروان بالصلصة و الحن
35	كروان بالصلصة و الحن	36	كروان بالصلصة و الحن

61



جديد